

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウェルネスニュース

令和 7年 2月17日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウェルネスネットワーク

クラブ事務局 ☎080-5899-9046

(月～土 9:00～17:00)

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

会費改定手続き

会員の皆様が早く会費改定にご賛同くださり、お礼申し上げます。

皆様のご協力により多くの方々が、農協での手続きを済ませてくださり、感謝いたします。

まだうっかり忘れていらっしゃる方はお早めにお手続きをよろしくお願い致します。

医師たちのインフルエンザ予防方法

インフルエンザの最前線で働くお医者さん達が普段している予防方法を紹介します。

○こまめの手洗いと水分補給

○高速ぶくぶくうがい（毒だしうがい）

このうがい法はインフルエンザ予防だけでなく、歯周病や口臭の予防、さらにはほうれい線や顔のたるみの改善にも効果が期待できるそうです。

「高速ぶくぶくうがい法」

★ペットボトルキャップ2杯分（30ml）の少量の水を口に含み、上の歯に向けて強く速く10回ぶつけ水をはき出します。

★続いて下の歯、右奥の歯、左奥の歯、と同じように強く速く10回水をぶつけ、はき出します。

1月のクラス別出席状況

	クラス名	1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	16	×	24	21
	ソフトエアロ	21	×	22	17
火	健康体操	27	30	33	×
	リラックスヨガ①	×	28	24	×
	リラックスヨガ②	×	25	20	×
木	オリジナルエアロ	21	22	21	×
	ボールEX.	18	×	20	25
	リラックスヨガ	×	28	34	42
金	ジャズダンス	28	27	26	×
	ストレッチ	23	31	25	×
土	ヒップホップ	×	19	21	19
	ボクシング	×	17	17	15
	リラックスヨガ	×	28	×	26



ウェルネスニュース

<http://www.aikawa-wellness.net>



お友達やお知り合い
に是非ウェルネスを
ご紹介ください。

◎無料体験◎

別クラスで2回無料体験
できます。

まずはお気軽にご参加く
ださい。

お待ちしております。

※予約不要



3月

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月~土 9時~17時)
☎080-5899-9046

月		火			木			金		土		
タイチーダンス	ソフトエアロ	フレンドリー健康体操	リラックスヨガ	リラックスヨガ	オリジナルエアロ	ポールクササイズ	リラックスヨガ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	シェイプポッキング	リラックスヨガ
石村	深沢	小林	吉川	吉川	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形	吉川
11:15~ 12:15	13:30~ 14:30	11:15~ 12:15	13:30~ 14:30	15:00~ 16:00	9:30~ 10:30	13:30~ 14:30	15:00~ 16:00	9:30~ 10:30	13:30~ 14:30	9:30~ 10:30	13:15~ 14:15	14:45~ 15:45
										X	X	X
3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8
10	10	11	11	11	13	13	X	14	14	15	15	X
17	17	18	18	18	X	X	X	21	21	22	22	22
24	24	X	X	X	27	27	27	28	28	X	X	X
X	X											

◎おねがい◎

- ・マスク着脱は個人の判断を尊重しご配慮下さい。
- ・基本的な感染対策は引き続き継続しましょう。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか
マナーモードでお願いします。
- ・レッスン早退時は指導担当にお声掛けください。

◎新入会員募集◎体験随時受付中

運動のできる服装(室内靴)、飲み物
敷物(ヨガマット、バスタオル等)を持参し
検温を済ませてお越し下さい。

◎お問い合わせ◎

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp